

## „Wer seine Stärken lebt, erlebt mehr Freude“, sagt Coach Kirsten S. Andrä zum Tag der Freude am 24. Juli

Datum: 10.07.2014 09:20

Kategorie: Handel, Wirtschaft, Finanzen, Banken & Versicherungen

Pressemitteilung von: Andrä Coaching

„Generationen von Kindern sind durch das Sprichwort „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen“ unnötig demotiviert worden“, ist Stressmanagement-Coach Kirsten Susanne Andrä überzeugt. „Anstatt das Vergnügen künstlich von der Arbeit abzutrennen und daraus ein Gegensatzpaar zu konstruieren, ist es sinnvoll, die Freude am zielgerichteten Tun wieder zu entdecken. Dies gelingt am besten über die eigenen Stärken und über die Orientierung an einem sinnvollen Ziel.“ Aus ihrer Praxis kann Kirsten Susanne Andrä viele Beispiele dafür nennen, wie Menschen, die ihre persönlichen Stärken entdeckt und ausgebaut haben und diese nun in Ihrem Beruf verstärkt einbringen, ihre Lebensfreude automatisch steigern konnten. „Ein Klient hat während des Coachings seine Berufung als Dozent und Autor entdeckt. Seit er ein Buch über Softskills schreibt, kann er es morgens gar nicht erwarten, an den Schreibtisch zu kommen. Manchmal wird sogar der Kaffee beim Schreiben kalt.“ Eine solche Entwicklung muss nicht unbedingt mit einem Stellenwechsel oder dem Start in die Selbstständigkeit verbunden sein. Dies beweist eine andere Klientin, die an ihrem angestammten Arbeitsplatz im Beschwerdemanagement gelernt hat, ihre ausgeprägte Diplomatie, Empathie, Freundlichkeit und Problemlösungskompetenz einzubringen. „Seitdem sie die Beschwerden der Kunden nicht mehr als persönlichen Angriff wahrnimmt, sondern als Chance, ihre Stärken zu leben, geht es ihr richtig gut in dieser anspruchsvollen Position“ resümiert Kirsten Susanne Andrä. Ein weiteres Beispiel dafür ist eine Klientin, die ihren eher „weichen“ Führungsstil als Stärke zu sehen gelernt hat, weil sie damit ihre MitarbeiterInnen tatsächlich zu sehr guten Leistungen anspornt und das Vertrauen ihres Teams in vollem Umfang genießt. Auch schwierige Persönlichkeiten kann sie mit sanfter Hand leiten und zu Verhaltenskorrekturen bringen. Wozu also dem vermeintlichen Ideal eines dominanten Führungsstils nacheifern, der ihr wenig entspricht? Andrä Coaching unterstützt Unternehmen, Organisationen und Einzelpersonen darin, ihre Stärken wahrzunehmen und auszubauen. Auf diese Weise könne auch Stress wirkungsvoll vorgebeugt oder ausgeglichen werden, so die Stressmanagement-Expertin. „Wenn Sie Ihre Stärken kennen und täglich einsetzen, kann es natürlich trotzdem auch mal unangenehme Phasen oder Momente geben. Im Grundsatz leben und arbeiten Sie jedoch nach dem Motto: „Erst die Freude (am Tun) und dann das Vergnügen.“ Der Internationale Tag der Freude wird seit den achtziger Jahren immer am 24. Juli begangen. Dieser Tag ist natürlich auch ein guter Anlass, Freude zu schenken. Andrä Coaching spendet daher zehn Prozent des Gewinns aller Seminare, Coachings und Vorträge, die am Tag der Freude 2014 gebucht werden, für einen guten Zweck. Ausserdem dürfen sich KundInnen, die am 24. Juli eine Dienstleistung buchen, auf ein persönliches Präsent freuen. Nähere Informationen zu dieser Aktion finden Sie demnächst unter [www.andrae-coaching.de](http://www.andrae-coaching.de).

Diese Pressemitteilung wurde auf openPR veröffentlicht.

Andrä Coaching  
Kirsten S. Andrä

Plittersdorfer Str. 25  
53173 Bonn  
Tel. 0228 / 90 28 92 5  
Fax 0761 / 36 30 53 19

Andrä Coaching unterstützt Firmen, Organisationen und Einzelpersonen in Fragen des Stressmanagements, der Lebens-Arbeits-Balance, der Gesundheitsprophylaxe, der verbindenden Kommunikation und des Werte orientierten Veränderungsmanagements.50